

3月


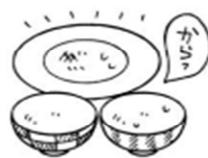
給食だより



今年度も残すところあとわずかになりました。卒業に進級と春には新しい生活が待っています。これからの食生活をふりかえり、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

みなさんは学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。また、できなかったところは、次の学年でがんばりましょう。

<p>まいにちのめさごはん 毎日朝ごはん を食べた</p> 	<p>いちにち しょく 1日3食、 のこさず食べた 残さず食べた</p> 	<p>かんじやく じかん 間食は時間を きめて食べ、 決めて食べ、 食べすぎなかつた 食べ過ぎなかった</p> 	<p>3つのグループの しよくひん 食品をバランス をよく食べた をよく食べた</p> 	<p>かんじや きもち 感謝の気持ちを こめてあいさつ ができた こめてあいさつ ができた</p> 
<p>よくかんで たべる 食べるように こころがけ 心がけた</p> 	<p>ながら へ ながら食べを しなかった</p> 	<p>えんぶん ししつ どうぶん 塩分、脂質、糖分 おおいかし の多い菓子などは すこし たべた 少しだけ食べた</p> 	<p>きれいなもので もがばって食 べた もがばって食 べた</p> 	<p>しよくじ 食事のマナーを まもつ たべる 守って食べるこ とができる よく味わつ て食べよう 黙食</p> 

ネットの情報 すべて本当？



インターネット上には、情報があふれています。中には、〇〇を食べてやせた、△△を食べて病気が良くなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、誰でも自由に発信できるため、間違った情報を発信してしまうこともあります。すぐにすべてを信じず、誰かと話したり、調べたりして、自分の頭でよく考えましょう。そして、行動してみることが大切です。

～はやね・はやあき・あさごはん～

元気にすこす合言葉

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。休みの日も決まった時間に起きて、朝ごはんを必ず食べましょう。そのためには、夜ふかしせず、早起きを心がけましょう。

